あなたとＪＡを結ぶ情報誌
JAそうま
ひろば
2012
5
No.192

ＪＡそうま健康寿命100歳プロジェクト
「100歳食」料理

特　集
「世界農業遺産」
日本の農業をいま一度見直す

料理を作るＪＡそうま「100歳食」料理サークルの皆さん

次回組合員宅訪問デーは６月９日(土)です。

特集

「世界農業遺産」日本の農業をいま一度見直す

佐渡市・岩首の棚田

取材協力：佐渡市農林水産課生物多様性推進室、能登地域 GIAHS 推進協議会

伝統的な農業や文化風習・生物多様性の保全を目的とする「世界農業遺産」に、2011年6月、新潟県の佐渡市と石川県の能登地域が認定されました。これを機会に、日本各地の農業・農村の持つ役割について考えてみませんか。

「世界農業遺産」の認定で社会・経済環境の強化へ

「世界農業遺産」とは、国際連合食糧農業機関が２００２年に立ち上げたプロジェクトで、正式には「Globally Important Agricultural Heritage Systems」、頭文字を取って「ＧＩＡＨＳ（ジアス）」とも呼ばれています。地域環境を生かした伝統的農法や、生物多様性が守られた土地利用のシステムを、世界に残す目的で創設されました。

「世界農業遺産」プロジェクトは、各地の優れた農業の事例を蓄積して共有し、持続可能な資源管理と活用の基盤を築くことが大きな狙いです。環境の変化に適応しながら、先祖代々受け継がれてきたシステムを重視し、農法や土地利用だけでなく、優れた景観・生態系・伝統文化なども含めて、地域資源として捉え、次世代への継承を目指しているものです。

その「世界農業遺産」に２０１１年６月、日本の新潟県・佐渡市、石川県・能登地域が、世界で９番目、先進国では初めて「世界農業遺産」の認定を受けました。これを受けて、農林水産省は、「戦後高度成長を遂げ、経済大国の仲間入りを果たして久しいわが国において、農業の近代化と並行して、伝統的な農業・農法、農村文化や生物多様性、農村景観などがシステムとして保全されており、その維持に努めている地域が認められた」と評価しています。

これらの農業・農村が持つ多面的機能は、今回認定された佐渡市や能登地域に限らず、皆さんの身近な場所にもたくさんあります。「世界農業遺産」に認定された場所を「サイト」と呼びますが、サイトに認定されると、日本国内だけでなく国際的な知名度も高まるため、観光振興や農産物販売など長期事業の基礎としても活用することができます。これを機に、日本各地の農業・農村の持つ役割に目を向けてみてはいかがでしょうか。

認定ポイントをチェック！

新潟県・佐渡市

1. 農業生産システムに「朱鷺（とき）と暮らす郷づくり認証制度」を導入し、消費者と連携しながら島全体へ広げている。
2. 生物多様性保全型農業と農業経済が連携し、持続的な環境保全体制を構築している。
3. 佐渡金山が風景と文化に大きな影響を与え、生物多様性と農業生産活動を育むことによって、農村コミュニティーを保全してきた。

石川県・能登地域

1. 生物多様性が守られた伝統的な農林漁法と土地利用が今も展開されている。
2. 能登野菜をはじめ固有種が豊富に生産されるなど、農業の多様性を維持している。
3. 優れた里山景観や日本の農山漁村の原風景とも表現される景観を継承している。
4. 里山や里海などに関連した、伝えていくべき伝統的な技術を継承している。
5. 長い歴史の中で育まれた農耕にまつわる文化や祭礼を継承している。
6. 農林漁業者や行政、地域住民、高等教育研究機関などが連携して里山里海の利用保全活動に取り組んでいる。

特集

新潟県・佐渡市「トキと共生する佐渡の里山」

金山と農業の関わりが伝統文化と生物多様性を保全

佐渡市には、1000m級の山々が連なる山脈があります。山や深い森がもたらす恵みによって、トキが野生復帰できる豊かな生態系を維持しています。豊かな佐渡金山が促した農業生産活動の活性化が、棚田など里山の自然形成や能、鬼太鼓などの農村文化を生み、発展させてきました。生物多様性保全型農業と農業経済の連携により、トキと人が共生できるような持続的な農業生産活動を行っていることが世界的に評価されています。世界農業遺産の認定には、多くの生産農家の賛同を得るなどご苦労があったようですが、トキの餌場となる生物多様性を持った田んぼを作り、またその生産農家の米をブランド化して売れる米作りをしていこうと「朱鷺と暮らす郷づくり認証制度」を導入。地域に伝わる農業システムの冬水田んぼ、水田魚道やビオトープ（生物生息空間）の設置などに取り組み、「今後は『環境学習の島』を佐渡の産業として位置付けていきたい」（佐渡市農林水産課生物多様性推進室）と意欲的です。

水田に舞い降りたトキ

トキの餌場として魚道やビオトープの設置が進んでいます

ジアス（GIAHS：世界農業遺産）
佐渡市ホームページ
http://www.city.sado.niigata.jp/topics/gihas/index/index.shtml

石川県・能登地域「能登の里山里海」

伝統的な農林水産業の営みが育む生物多様性

能登地域は、七尾市・輪島市・珠洲市・羽咋市・志賀町・中能登町・穴水町・能登町と、八つの地方自治体が連携しているのが特徴です。認定に向けて各自治体の意識の違いなど、意思統一が難しかったといいますが、8市町を会員として能登地域GIAHS推進協議会が設立されています。標高200mから500m程度の丘陵地が大部分を占め、山ひだの小さな平地に谷地田に代表される美しい農村風景が見られます。大きな川や高い山がなく、里山から里海へと続く能登地域では、農林水産業が密接に関わって生物多様性を育み、特有の風習や行事、祭礼など、伝統的な農村文化や独自の景観が形成されてきました。「今後は能登の里山里海でとれる海の幸・山の幸の安全・安心とおいしさをアピールするとともに、生産者や農林水産に携わる方々の所得の向上に向け、地域の担い手や関係機関と連携して、地域の活性化を進めたい」（能登地域GIAHS推進協議会）とのこと。いっそうの維持・発展が期待されます。

美しい里山の農村風景が見られる羽咋市神子原地区の棚田

珠洲市にある「揚げ浜式塩田」での製塩風景

世界農業遺産
「能登の里山里海」
情報ポータル
http://www.pref.ishikawa.jp/satoyama/noto-giahs/

園芸部会が総会を開催

JAそうま園芸部会は4月13日、本店大会議室で平成23年度の総会を開きました。

総会では、平成23年度の活動内容や収支決算が報告され、平成24年度の事業計画では、重点実施項目の「各種助成事業を活用した生産基盤の復旧・復興」「放射能モニタリング検査の実施」などが承認され、農産物の風評被害の払拭のため、部会員が一丸となって取り組んでいくことを確認しました。

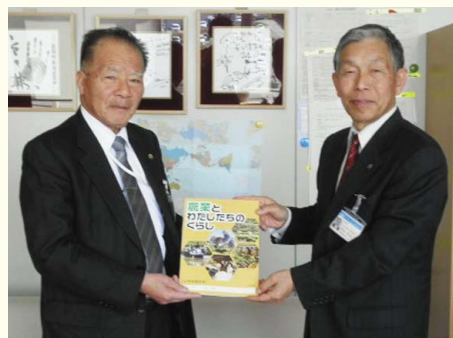
新役員は次の通りです（敬称略）

部会長＝大和田英臣（原町）
副部会長＝渡部三雄（鹿島）
副部会長＝伊東利（飯舘）
監事＝林隆雄（新地）

総会の様子

管内の5年生を対象に補助教材を贈る

JAそうまは、食と農業への理解を深めてもらおうと管内の4市町村の教育委員会に補助教材「農業とわたしたちのくらし」を贈呈しました。

4月12日には鈴木組合長が新地町教育委員会を訪れ、村山正之教育長に「子供たちの学習に役立ててください」と手渡しました。

村山教育長に冊子を手渡す鈴木組合長（左）

この冊子は小学校の教科書の補助教材として活用することができ、「日本の農業のすがた」「米づくりと田んぼのはたらき」、「農産物をつくる・とどける」などが学べるようになっています。

今年度は管内の5年生986名に贈りました。

新部会長に辺見さんを選出

JAそうまなし部会は4月17日、本店3階大会議室で、平成23年度の総会を開き、新部会長に相馬中村支部の辺見勝博さんを選出しました。

あいさつする佐藤前部会長▶

◀役員に選出され、あいさつする新役員の皆さん

総会では活動や収支決算が報告され、平成24年度の事業計画では、「JAそうまの梨」の産地拡大を図り、産地を元気にする梨づくりを目指して経営の安定を図ることを承認されました。

新役員は次の通りです（敬称略）

部会長＝辺見勝博（相馬中村）
副部会長＝加藤栄伸（鹿島）
副部会長＝原田弘毅（原町）
監事＝大和田一則（相馬中村）
監事＝今村善顕（鹿島）

利用者と楽しく訪問活動

JAそうま女性部新地方部は4月18日、新地町の特別養護老人ホーム新地ホームを訪問し、ボランティア活動を行ない、利用者の方々と楽しい時間を過ごしました。

キヨシのズンドコ節を踊る部員の皆さん

牡羊座 3／21～4／19
【全体運】落ち着いて過ごせる時期。やるべき作業を片付けたらプライベートタイムを満喫して。旅行に出掛けるのも◎
【健康運】暴飲暴食に気を付けて。軽い散歩も幸運【幸運を呼ぶ食べ物】カブ

同ホームを訪れた部員13名は、芸者ワルツやヨシのズンドコ節の踊り、北国の春やふるさとなどの歌を披露し、利用者の方々は、曲に合わせて手拍子をしたり、歌を口ずさんだりしていました。

　同方部は、毎年新地ホームを訪れ、活動を行なっています。

黄色いハート現地栽培指導会を開く

　JAそうまは4月20日、管内の2会場で黄色いハート現地栽培指導会を開きました。

苗を見せながら説明する野口課長

　新地・相馬管内の指導会会場では、定植と定植後の管理について相双農林事務所普及部の渡部主査が説明し、特に活着を良くするために「定植は天気の良い日の午前中に作業を行ないましょう」と呼びかけました。

　また、栽培のポイントについてカネコ種苗の野口課長がわかりやすく説明しました。

より安全・安心なナシを出荷するために除染作業を行なう

　JAそうまなし部会相馬中村支部では、東日本大震災で発生した原発事故の風評被害を払拭しようと、3月下旬から樹木の除染作業を始めました。

　同支部では、これまで食の安全確保のため、トレーサビリティやGAPに取り組み、消費者の皆さんに安全・安心を提供してきましたが、さらに樹木の除染を行ない、より安全なナシの収穫を目指しています。

　今後も、消費者の皆さまに信頼されるナシ作りに努めてまいります。

樹木の除染作業をする部員

「地域の救急に役立てて」とJA共済連福島が高規格救急車を寄贈

　昨年の東日本大震災や原発事故の災害から早期復興を目指し、救急医療体制の充実・強化の支援をしようと、JA共済連福島は福島県内の12の消防本部に、高規格救急車各一台を寄贈しました。

　これを受けて4月3日、相馬地方広域市町村圏組合消防本部では、「高規格救急自動車交付・配車式」が行なわれ、JAそうまの鈴木組合長が出席しました。

「高規格救急自動車交付・配車式」であいさつをする鈴木組合長

　鈴木組合長は「JAは共済事業を通じて地域貢献活動を展開し、地域の皆さまが健康で安心して暮らせる豊かな環境づくりに取り組んでいます。高規格救急自動車が、地域の皆さまの暮らしの『安全・安心』の確保に向けた人助けとなるようJAグループより贈呈させていただきます」とあいさつしました。

　寄贈された高規格救急自動車は、相馬消防署に配車されました。

寄贈された高規格救急自動車

牡牛座 4／20～5／20
【全体運】自分に自信が持てる月。会のリーダーなどを任されたら、快諾すれば、力を発揮できそう。買い物も良い刺激に
【健康運】まめに動くことで、心身共に好影響大【幸運を呼ぶ食べ物】カレー

えいのうニュース

田植えは暖かく、風のない日に行ない、田植え後は適切な水管理と防除の徹底を。

田植えの実施

田植えは暖かい日に行ないましょう。低温時に行なうと、根張りの悪い苗は活着が悪くなります。また、ひとめぼれなどの早生系品種は、梅雨末期の低温から幼穂を守るため、田植えの時期は5月10日から20日を目安としましょう。

田植え後の管理

置き苗は、いもちの発生源になりますので撤去します。田植え後は、苗の活着を促すために速やかに水を入れ水温を高く保ちましょう。入水は夕方か早朝に行ない、日中は止水し地熱を逃がさないようにしましょう。水の高さについて、暖かい晴れの日には3～4㎝の浅水にし、気温の低い日や風の強い日には7㎝～8㎝の深水にして植え痛みを防ぎましょう。

除草剤の適正散布

除草剤は適正に散布することにより効果があります。適期を逃さず散布を行ない、散布後は7日間程度の止水を実施し、また薬害の発生に注意しながら適切な水管理をしましょう。

表層はく離・藻類対策

表層はく離やアオミドロ等の藻類が発生すると、水温の上昇を妨げ、活着不良や生育を遅らせる原因になります。表層はく離や藻類が発生し、その状態が軽微な場合は、水の入れ替えを行ない対処します。水の入れ替えでも対処できない場合は、モゲトン粒剤など表層はく離や藻類に有効な薬剤を散布して対処します。（特別栽培米に取り組んでいる方は、モゲトン等の薬剤は使用できません。）

特別栽培米に取り組む方へ

JAそうま特別栽培米に取組んでいる方は、使用する肥料、農薬に注意が必要です。施肥や防除を行なう前に、もう一度栽培暦を確認するようにしましょう。

不明な点は各営農センターへお問い合わせください。

※JAでは、トレーサビリティ（生産履歴）に基づく栽培管理日誌記帳運動を展開しています。水稲栽培管理日誌について、正確にご記入していただきますようお願い致します。

農作業の事故を防ぎましょう！

農作業の忙しい時期となり、田畑で作業する機会が増えてきました。チョッとした油断が大きな事故につながります。もう一度、初心に返って慎重に。地域で声を掛け合い、農作業の事故防止に努めましょう！

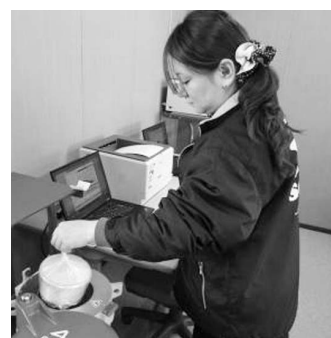
- 初心に戻って取扱説明書を読み、正しい操作方法を再度確認しましょう。
- 始業点検は必ず行ないましょう。
- 作業に適した服装で行ないましょう。
- 携帯電話は落ちないようにストラップなどをつけましょう。
- 機械の周囲で作業をする人も、事故に巻き込まれないように注意して、作業を行ないましょう。

双子座 5／21～6／21
【全体運】ゆったりムードが漂う期間。優しい気持ちになれるので、自然と人気運もアップしそう。趣味への投資も大賛成
【健康運】不注意にならないよう、慎重に行動して【幸運を呼ぶ食べ物】柏餅

JAそうま農産物直売所で販売している野菜等の安全性について

JAそうま農産物直売所「旬のひろば」・「ふれあい旬のひろば細田店・塚田店」・イオンスーパー南相馬店内「大地」では、消費者の皆さまに安心して野菜等をご購入していただくために、全品目を対象に放射能モニタリング検査を実施し、各生産者においても自主検査をするなど、安全な農産物の出荷に取り組んでいます。

また、直売部会員や生産者を対象に指導会や研修会を開催し、皆さまから信頼される「安全・安心」な農産物の栽培に日々努めております。

今後も皆さまが安心してご利用できる農産物直売所を目指して、部会員・生産者・JAが一体となって取り組んでまいります。

▲ＪＡそうまでは組合員の方々が生産した農産物等の放射能汚染に関する不安を解消するため、食品放射能測定器を導入、検査してしております。(検査の様子)

利用者の皆さまと交流を深めるために、さまざまなイベントを企画してまいりますので、ぜひご利用下さい。

昨年の歳末感謝セールの様子

ＪＡ事業ご利用の皆様へ

職員の連続職場離脱を実施しています。

ＪＡそうまでは、コンプライアンス（法令等遵守）規程に基づき、不祥事などの事故を未然に防止するために、職員を一週間以上職場から離れさせ、日頃の業務内容をチェックしています。

この職場離脱は４月から来年の２月までの間に行なわれ、全職員を対象に研修や休暇で職場を離れます。ご迷惑をおかけすることのないよう万全を期することといたしますが、皆様のご理解をお願い申し上げます。

※お気づきの点がございましたら、下記部署へご一報いただきますようお願い申し上げます。

お問い合わせ先　そうま農業協同組合　コンプライアンス対策課　☎67－2551

蟹　座　6／22～7／22
【全体運】さまざまなジャンルに興味を抱きそう。やってみたいことがあれば、情報を集めてみて。メール交換も刺激大
【健康運】フットワーク軽く動くのが健康の秘訣（ひけつ）【幸運を呼ぶ食べ物】コゴミ

春を感じながら楽しくウオーキング

平成24年度の「第1回いきいきウオーキング」を4月28日、相馬市の石上地区で開き、約150名が参加しました。

出発地点となった「ふれあい大野プラザ」（旧大野支店）前で遠藤専務があいさつした後、準備体操を行ない、順次出発しました。

参加者たちは、コース周辺の景色を楽しみながら約6㎞の距離を歩きました。

また、参加した皆さんには協力団体から、バンダナや軍手、花苗などがプレゼントされました。

▲プレゼントされた花苗

プレゼントされたピンクのバンダナを巻いて歩く参加者の皆さん

料理サークルを設立し活動開始

JAそうま「100歳食料理サークル」は5月1日、相馬中村総合研修センターで第1回目の料理教室を開き、10名が参加しました。

このサークルは「JAそうま健康寿命100歳プロジェクトの一環として取り組んでいる「100歳食料理」の普及拡大と、料理作りを通して食や健康に関心をもってもらうことを目的に設立しました。

この日のメニューは、「豚肉とニラの酢みそ和え」「春キャベツとハムのコールスロー」「春野菜の千切りスープ」「黒マメ入炊きおこわ」の4種類となっています。

メンバーは、手際よく材料を刻み、時々手順を確認しながら、料理を仕上げていきました。（表紙写真）

サークル活動は毎月行なわれ、出来た料理は広報誌「ひろば」の表紙で紹介します。

「JAそうま健康寿命100歳プロジェクト」は、組合員の皆さんや地域の方々が高齢期を迎えても、健康で自立した生活ができることを目的に進められ、健康増進活動やウオーキング、100歳食の料理教室などを企画し、皆さんの「身体」と「心」の健康づくりをお手伝いしています。

今月の表紙レシピ

豚肉とニラの酢みそ和え

材　料（4人分）

- 豚しゃぶしゃぶ用肉… ２００g
- ニラ（2束）………… ２００g
- ミョウガ（3個）……… ４５g
- ユズの皮（みじん切り）… １/４個
- A
  - 赤みそ…………… ５０g
  - 砂糖・酒・みりん・酢 ……………… 各大さじ３
- だし汁…………… １/２カップ
- 酢・塩…………………… 適量

作り方

①ボウルにAを合わせて泡だて器で練り混ぜ、だし汁を加えて混ぜる。鍋に移して火にかけ、とろりと煮つめたら、冷ましてユズの皮を加える。
②ミョウガは縦4つに切ってさっとゆで、酢水（水1/2カップ＋酢小さじ2）に浸して冷ます。
③ニラは塩少々を入れた熱湯でさっとゆで、水に取って絞り、3㎝長さに切る。
④③の湯に豚肉を入れてゆで、冷水に取り、水けを拭いて3㎝幅に切る。
⑤①に②・③・④を加えて軽く混ぜ、器に盛る。

春キャベツとハムのコールスロー

材　料（4人分）

- 春キャベツ（1/4個）… ３００g
- ハム………………………… 6枚
- A
  - 白ワインビネガー（または酢） …………… 大さじ1・1/2
  - 塩……………… 小さじ1/4
  - コショウ…………… 少々
  - 粒マスタード…… 小さじ1
  - サラダ油………… 大さじ2

作り方

①キャベツは5mm幅の短めの細切りに、ハムは半分に切って5mm幅に切る。
②大きめのボウルにAを混ぜ合わせ、キャベツを入れてざっくり和え、5分ほどおいてなじませる。
③②にハムを加えてさっと和える。

黒豆入り炊きおこわ

材　料（4～6人分）

- もち米 ……………………… 2合
- 米 …………………………… 1合
- 黒豆（甘煮） ……… 1/2カップ
- 豚もも塊肉 …………… １５０g
- ニンジン ……………… ３０g
- ゆでタケノコ ………… ５０g
- 干しエビ ……………… １０g
- 干しシイタケ …………… 2枚
- A
  - だし汁 ……… 1/2カップ
  - 干しエビのもどし汁 … 1/4カップ
  - 干しシイタケのもどし汁 …大さじ2
  - 塩 ……………… 小さじ1/2
  - しょうゆ・みりん … 各大さじ1

作り方

①もち米と米は混ぜて洗い、ざるに取って30分ほどおいてふつうの水かげんで炊く。
②豚肉は5mm角に切り、ニンジン、タケノコも同様に切る。
③干しエビは大さじ4の水に1時間ほど浸してもどし、粗く刻む。干しシイタケも水でもどして5mm角に刻む。
④鍋にAを合わせて火にかけ、②・③をを入れてふたをし、弱火で7分ほど煮る（煮汁が大さじ4ほど残る程度に）
⑤①が炊けたら④を煮汁ごと加え、黒豆を入れてふたをし、混ぜずに10分蒸らす。
⑥⑤を混ぜ合わせて器に盛る。

獅子座 7/23～8/22
【全体運】何かと壁にぶつかりやすく、思うようにならない出来事が多くなるかも。イライラせず、流れに任せるのが賢明
【健康運】ストレス発散のためにも、十分な休息を【幸運を呼ぶ食べ物】アシタバ

新地町の水田の除塩作業を行なう

JAそうまの子会社「㈱アグリサービスそうま」は、4月3日から昨年の東日本大震災の津波でかん水した新地町の水田の除塩作業を行ないました。

この作業は同町から当JAに委託され、面積は約66・5haとなっています。稲作の早期再開を目指し地元の生産者と協力しながら、水田の復旧を進めました。

作業は①弾丸暗渠作業②タンカル散布作業③耕起作業④代かき作業が基本で、作業後に塩分濃度が高い場合には再度、代かきを行ないます。

タンカルを機械に移す作業をする作業員

4月5日、同町の駒ヶ嶺地区の水田で、タンカルの散布、スタブルカルチと呼ばれる機械による耕起作業を行ないました。

スタブルカルチを使用すれば、耕起とガレキ等の掘り出し作業が同時にできて、作業時間は10a当たり約15分で済みます。作業は4月下旬に終了しました。

㈱アグリサービスそうまは、担い手の育成支援対策や地域農業および関連事業を通して、地域農業の基盤強化と農業振興を図ることを目的に、昨年10月に設立されました。

スタブルカルチでの耕起作業の様子

低コスト農業をめざして 無人ヘリコプターで直播作業

JAそうまの子会社の㈱アグリサービスそうまは4月24日、鉄粉と焼石膏でコーティングした種子を水の張った水田に、無人ヘリコプターで播く「鉄コーティング湛水（たんすい）直播」作業を相馬市内の水田で行ないました。

種子は鉄粉でコーティングしているため、水浮き防止や鳥害、種子伝染病性病害の抑制効果があります。

水田に鉄コーティングした種を播いていく無人ヘリコプター

また、長期保存も可能で農閑期にコーティングし「鉄コーティング湛水（たんすい）直播」と移植用田植え作業を組み合わせることによって、作業ピークが分散されて労働力が軽減されるほか、他の直播と同様に、育苗や移植関連のコスト削減も期待されます。

この日は2・7aの水田に鉄コーティングしたひとめぼれの種子11kgを約15分で播き終えました。

同社の前田敏郎社長は「鉄コーティング湛水（たんすい）直播は労働力の軽減やコストの削減が期待される。低コスト農業を目指して栽培に取り組み、データを収集し、今後の検討資料にしたい」と力強く話しました。

ヘリコプターの大きさは約2mで、直播のほか、除草剤や肥料などの散布に利用されています。

乙女座 8／23～9／22 【全体運】未解決になっていたことが動き始める予感。行動力も増すので、直感に従い、どんどん行動を起こして【健康運】静かな心理状態で過ごすのが好転の鍵【幸運を呼ぶ食べ物】カツオ

～ 歯周病の原因と治療 ～

歯周病は､「歯そのものの病気」ではなく､「歯を支える組織の病気」です。従って、歯周病が進むと、最終的には歯が抜けてしまいます。中高年で歯を失う原因で最も多いのがこの歯周病です。しかし歯周病は、最近の研究によると、単に口の中だけではなく、糖尿病、動脈硬化、心筋梗塞など、全身のさまざまな病気と密接な関係があることが分かってきました。

歯周病の原因は、プラーク（歯垢〈しこう〉）というさまざまな生きた細菌が集まったものが、歯の表面に付着することです。プラークがたまると､細菌が出す毒素や有害物質によって、歯周組織に炎症が起こります。すると歯肉（歯茎）が赤く腫れたり、出血が起きたりします。さらに進むと、歯を支えている歯槽骨が溶け、歯がぐらぐらしてきます。

歯周病の治療で最も重要なのは、歯磨きなどによって、歯の表面や歯と歯肉の間にあるプラークを取り除くことです。プラークは食べかすなどとは違って、のりのように歯にべったりと付着するので、口をすすぐ程度では落とすことができません。やはり歯磨きが基本です。歯ブラシの種類や磨き方については、歯科で指導を受けるのがよいでしょう。

日常生活の上では、特に喫煙習慣は歯周病の危険因子の一つとされ、歯肉の血液循環が悪くなるなど、歯周病を悪化させる原因ともなっています。また肥満や糖尿病などの生活習慣病があると､細菌に対する免疫力が落ちることから､歯周病の進行に影響があることが分かってきました。禁煙や肥満を防ぐ食生活など、生活習慣の改善も、歯周病予防のために大切だといえます。

鹿島厚生病院　診療日一覧表

※４月より呼吸器内科の診療を開始しました。

平成 24 年４月

科別＼曜日		月	火	水	木	金	土
内科	午前	●	●	●	●	●	午前のみ
	午後	←		3時より4時30分まで		→	／
呼吸器内科		／	／	／	／	午後3時まで	／
外科		●	●	●	●	●	午前のみ
整形外科		●	／	午後のみ	午後4時まで	●	／
眼科		午後のみ	／	午前8時30分より11時まで	／	午後のみ	／
皮膚科		午後1時30分から4時まで	／	／	／	／	／
理学療法科		●	●	●	●	●	午前のみ

● 診療受付時間　◆午前 8 時 30 分～11 時 30 分　◆午後 1 時 30 分～4 時 30 分

※第１・３土曜日及び日祝祭日は休診となります。ただし、急患の場合は、この限りではありません。
※診察時間の変更や休診の場合がありますのでご了承ください。お問合せは随時受付けております。

JA福島厚生連
鹿島厚生病院
南相馬市鹿島区横手字川原２番地
TEL 0244-46-5125　FAX 0244-46-4870

天秤座 9／23～10／23
【全体運】物事を邪推しやすいため、不要なトラブルを招いてしまいがち。感謝の気持ちを忘れず、常に笑顔でいること
【健康運】お酒の飲み過ぎに、ご用心。適量厳守を【幸運を呼ぶ食べ物】メバル

5月の管理作業

相馬農業高校　齋　藤　勝　文

皆さん、こんにちは。元気でお過ごしのことと思います。さて、目にも鮮やかな新緑の季節がやってきました。すがすがしい五月晴れの日は、庭仕事に絶好の時です。暇を見つけては作業に励みましょう。今回は５月の作業です。

＜花壇・ガーデニング＞

早春を飾ったパンジーやビオラから、初夏に開花するダイアンサスやキンギョソウへと季節が移ります。これから開花する秋まき一年草、宿根草や花木類もこの時期に咲く種類が多いため、華やかな時期になるでしょう。

この５月は、春の花壇から初夏の花壇への模様替えを行う時期です。サフィニアやペチュニアなどを植えるときに、込みすぎたところの枝を１、２本ずつ切り取っておき挿し芽をすれば、３週間ほどで新しい苗が作れます。

気温が上がると、生育は活発になります。液肥なら1000倍液で１週間～10日に１回程度与えましょう。

＜自家採種しましょう＞

春早くから咲き出した草花類は、種子が実る時期となります。パンジーやビオラなど、花がらを摘んでいたつもりでいても確かめてみると、結構種子ができているものです。せっかくなので、ご自分が実らせた種子を採取して、苗をつくってみてはいかがでしょう。

品種改良の進んだ草花類は、採取した種子からだと親と同じ花（色や花径など）が咲くことは少ない傾向ですが、自然風の庭園にはむしろマッチすることがあります。しかし、色別にしっかり分けて作りたい整形花壇には、市販の種子を使いましょう。

＜花木・庭木＞

花が終わったらお礼肥えや花がら摘み、剪定等をして来年に備える事が大切です。基本的に花が終われば積極的に枝を透かして、風通しをよくし、病害虫の発生が防ぎ、日光がよく当たるように努めましょう。

また梅雨前ころまでは常緑樹は剪定をしてもよいですが、落葉樹は禁物です。込みすぎた部分の間引きや徒長枝（上方に向かって真っ直ぐにに勢いよく伸びた枝）の切り詰めなどにとどめましょう。

＜花鉢物＞

花の終わったクンシランは植替え・株分けをしましょう（２、３年おき）。熱帯性の花木や観葉植物なども外に出せる時期になりました。ただ、日陰に置いてあった鉢を急に日向に出すと、葉焼けを起こしますので、段階を追って、徐々に強い光を当てるようにしましょう。また、ハイビスカスやエンジェルストランペット、ランタナなどは、庭に植えつけると、夏のあいだ良い花を咲かせてくれます

皆さん、作業の進みぐあいはいかがですか。自分の立てた園芸の「計画」に従い、無理のない範囲で楽しみながら、実践しましょう。

理事会だより

平成24年4月27日開催

提出議案

○平成23年度決算確定に基づく決算書類の承認
○平成23年度部門別損益計算書の承認
○総合事業計画（平成24～27年度）の見直し
○平成24年度事業計画の一部修正
○第16回通常総代会の提出議案等
○第16回通常総代会における総会参考書類の記載事項及び書面・代理人による議決権行使の取扱い等
○専門委員会規程の一部改正
○労働組合2012春闘要求書への回答と今後の交渉
○関連団体への役員推薦・選出
○貸付業務規程（別表）の一部改正
○平成24年度不健全債権回収計画並びに対処方針
○債権回収に伴う元金一部償却及び利息・遅延損害金の減免
○平成24年産米生産・集荷・販売方針
○農業倉庫米麦の自主保管マニュアルの一部変更
○農産物検査業務規程の一部変更
○農地利用集積円滑化事業規程の一部変更
○「JAグループ福島復興基金」実践計画の策定

すべての議案について審議し、原案通り承認しました。

報告事項

次の事項が報告されました。

◇平成23年度JA全国監査機構財務諸表等監査の結果
◇平成23年度資産自己査定結果の一部修正
◇JAグループ福島の新たな組織体制のあり方（次期JA合併構想）に係る一次答申
◇組合員の加入及び脱退の状況
◇子会社㈱マックスサービスそうま並びに（株）アグリサービスそうま内部監査の実施結果
◇金利リスク量の報告
◇債権回収に伴う遅延損害金の一部減免
◇平成23年度並びに平成24年度不健全債権回収状況
◇長期・年金・短期共済推進実績
◇農畜産物の放射性物質分析結果
◇原発事故損害賠償請求報告
◇平成24年度原発事故損害賠償請求に係る期待所得
◇その他

JAそうまの概況

（平成24年３月31日現在）

●組合員数

正組合員	15,364人
准組合員	5,202人
合　計	20,566人

●役員数

理　事	30人
監　事	8人

●職員数　286人

事業概況

●貯　金　1,463億8,200万円
●貸出金　240億4,700万円
●長期共済保有高　6,502億8,800万円
●販売品販売高（平成24年3月）　9,400万円
●購買品供給高（平成24年3月）　1億3,800万円

蠍座 10／24～11／22
【全体運】浮き沈みのある月なので、良いときはガンガン行けますが、ちょっとしたことでつまずくことも。おおらかに構えて
【健康運】血の巡りを良くすると好調キープが可能【幸運を呼ぶ食べ物】モズク

エーコープ新茶キャンペーン実施中!!

期間中に、新茶(紫鳳又は宝玉100g×6本入り1箱)をお買い上げのお客様に飲料水2L×2本プレゼント!!

キャンペーン期間：平成24年5月15日～6月30日

エーコープ銘茶は、まろやかな旨味をひきだす深蒸製法のお茶とさわやかな香りを生かす伝統製法のお茶を、熟達した技術でブレンドしています。

茶葉はすこし細かくなりますが、この細やかな茶葉こそ旨味の素です。

この包装は、光・水・空気を通しません。しかも真空後、窒素ガスを充填していますので、開封されるまで新茶の風味を保てます。

価　格

紫鳳茶 100g×6本入り：**3,600円**（税込み）

宝玉茶 100g×6本入り：**6,000円**（税込み）

お問い合わせは
各営農センター購買担当までお願いします

手持ちの着物を再利用してみませんか

ＪＡそうまでは、着物の再利用に興味のある方を募集します。

皆さんのアイディアで素敵な作品を作ってみませんか。

開催予定　：　平成24年7月（全６回）
会　　場　：　ＪＡそうま本店会議室
対 象 者　：　ＪＡそうま管内在住の女性
募集定員　：　１５名程度
参 加 費　：　1,000円
締め切り　：　平成24年6月20日（水）

お申し込み・問い合わせ先

ＪＡそうま生活福祉部生活課
☎６７－１１８１

受講生募集!!

平成24年度 JAそうま女性大学（専門コース）

１コース：手芸教室
つるしびな作り（全８回）
月１回　６月開講予定
２コース：健康関連教室
体・心・食事等について（全８回）
月１回　６月開講予定
対 象 者：ＪＡそうま管内在住の女性
募集定員：各コース　20名程度（先着順）
締め切り：平成24年5月25日（金）

尚、詳細については、申込み受付後に連絡します。

お申込み・問い合わせ先
●ＪＡそうま生活福祉部生活課
☎６７－１１８１
●各営農センター購買窓口まで

射手座 11／23～12／21 【全体運】神経質になりやすい傾向がちらり。ささいなことでピリピリしないようにして。リラックスするには音楽鑑賞が吉【健康運】心労がかさみやすいので、深呼吸が大事【幸運を呼ぶ食べ物】ホタルイカ

ソラマメ

食のはなし
ベターホームのお料理教室

ソラマメ料理で食卓を華やかに！

　さやが空に向かって実るので、ソラマメといいます。春から初夏にかけてはさや付きのものが出回ります。むきたての豆は柔らかくて甘味があるので、ぜひいろいろな料理に使って旬の味覚を楽しみましょう。ゆでてそのまま食べてもおいしいですが、煮物や炒め物、パスタなど、和洋中のどんな料理にもよく合います。ソラマメのきれいな若草色が料理を彩り良く、食卓を華やかにしてくれます。

　豆はさやから出すと硬くなるので、調理する直前にむきましょう。さやをねじって割り、中の豆を取り出します。ゆでるときは、ホックリとした豆の食感がおいしいので、ゆで過ぎないように注意します。沸騰した湯に塩を入れ、3～4分ゆでてざるに取って冷まします。

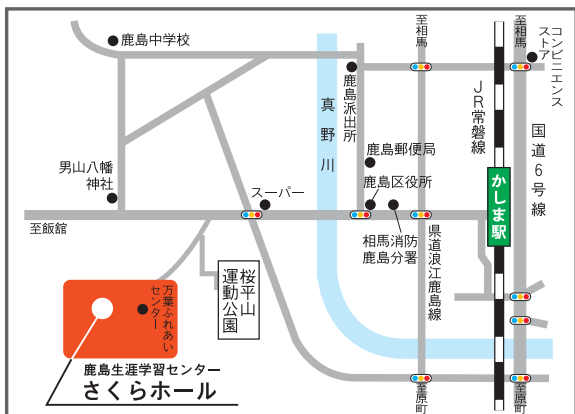
　選ぶときのこつは、さや付きの場合はさやの緑色が濃く、ふっくらしているものを。さや付き200gで、正味60gほどになります。すでにむき豆で売られているものは、爪の色が薄いものほど柔らかくておいしいのでお薦めです。

　保存は、さや付きのものはそのままポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。早めに使います。むき豆は硬くなりやすいので、買ったらなるべく早くゆでましょう。ゆでた豆は冷凍できるので、硬めにゆでて保存しておくと便利です。

総代の皆さまへ
第16回通常総代会のお知らせ

第16回通常総代会を開催いたしますので、ご出席をお願い申し上げます。

日　時　平成24年5月26日（土）午後　1時30分～

場　所　鹿島生涯学習センター「さくらホール」

JAそうま「やすらぎ友の会」会員募集

　ＪＡそうまでは、組合員の皆さまや地域の方々が葬儀などに関する事業を安心してご利用して頂くためのサービスや情報を提供するために、ＪＡそうま「やすらぎ友の会」会員を募集しています。

会員資格　●どなたでも会員になれます。

入会金　●3,000円
※入会金のみで永久会員。
（家族が相続することができます。）
※積立方式ではありません。

会員の特典　（ＪＡそうま管内でのご利用の場合）

- 会館葬又は自宅葬での葬儀施行の場合：割引セット料金
- 香典返しの10％値引き
- 生花（祭壇生花を除く）・盛籠・灯篭：10％割引き
- 花環：会員特別価格

※会員本人、及び同居する家族の方が会員特典をご利用いただけます。また、会員特典は入会申し込み時点からご利用できます。（有効期限は無期限となります。）
※他業者斎場への持ち込みが出来ずに、対象とならない場合があります。

お問い合わせ先　葬祭センター　☎67-1077

山羊座 12／22～1／19
【全体運】レジャー運が活性化。気の合う仲間たちと楽しく過ごせるはず。遠出の旅行やアウトドア体験をするとラッキー
【健康運】パワフルに行動すれば、体調に好影響大【幸運を呼ぶ食べ物】夏ミカン

クロスワードパズル

ご応募お待ちしております!

応募方法

官製ハガキに、①パズルの答え、②住所、③氏名、④年齢、⑤電話番号、⑥ＪＡや広報誌に関するご意見、ご要望、地域の話題、**⑦希望する商品名を記入の上**、下記の宛て先までご応募ください。一人につき、ハガキ１枚を有効とします**（但し、職員は応募できません）**。
※応募の際にご記入いただいた個人情報は、当選時の賞品発送および紙面づくりの参考にする以外の目的では使用しません。

宛て先

〒979－2442
南相馬市鹿島区横手字川原185－１
ＪＡそうま本店　企画課

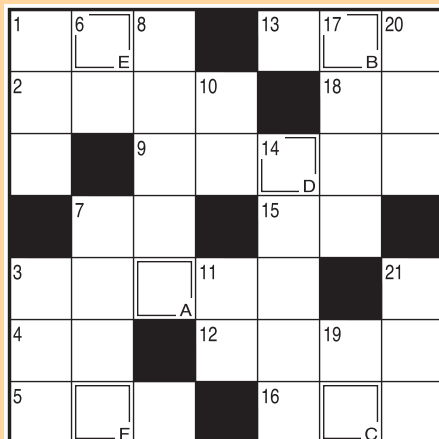
締め切り

平成24年５月25日（金）　消印有効

正解者の中から抽選で６名様に、どちらかお好きな賞品をプレゼント！
※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

熱中症計
みはりん坊

クミーチェキッチン
４点Ｂセット

二重マスの文字をＡ～Ｆの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

ヨコのカギ

1　暦の上ではこの日から夏です
2　秀吉は金色に輝くものを造らせました
3　名古屋城のてっぺんに載っています
4　紙をくるりと丸めて作ります
5　北海道大学の並木が有名な植物
7　驚いたときにつぶします
9　季節の変わり目に他の場所へ飛んで行きます
12　絞って拭き掃除に使います
13　日本なら東京、アメリカならワシントン
15　今度まとめて払うから、――でお願い
16　水まきするときに伸ばします
18　イノシシにもゾウにも生えています

タテのカギ

1　とても義理堅い――な人
3　犬がパタパタ振るもの
6　――のある美しい髪
7　フェルトペンの――を閉めた
8　こどもの日に食べます
10　建物の外壁を覆うこともある植物
11　後悔したときにかみます
14　選挙に出ます！
17　北アルプスの――水が富山湾に流れ込む
19　カード型になっているホテルもあります
20　夜の――が下りて星が輝き始めた
21　開いてパタパタあおぎます

４月号の答えはハナカザリでした

カ	ザ	カ	ミ	■	カ	マ
ラ	ツ	コ	■	サ	ク	ラ
■	シ	■	カ	ン	■	ソ
ジ	ユ	ウ	ハ	チ	バ	ン
ヤ	■	ナ	ン	■	ン	■
ツ	ム	ジ	■	メ	ダ	ル
ク	リ	■	ア	ン	ナ	イ

笑顔でつなぐ未来への懸け橋

☆もうすぐ一才、早く歩きたいよう～！（寛太（かんた）くん）
コメントはロールちゃん（鹿島区）

☆避難先の地元の方々が開いてくれた焼肉パーティーで、御礼にフラダンスを披露。
皆さんに感謝して頑張っています。

ゆう子先生（小高区）

ＪＡそうま広報誌「ひろば」では、皆さまのすてきな笑顔の写真を募集しています。
地域を元気にしてくれる楽しいお写真をお待ちしています。

募集要領

テーマ：笑顔。年齢は問いません。
応募方法：①住所　②氏名（ペンネーム）　③電話番号　④コメントを記入の上、写真と一緒にご応募下さい。（メールでの応募も可能です）
宛　先：〒979-2442
南相馬市鹿島区横手字川原185－１
ＪＡそうま本店企画課
E-mail：somu@ja-soma.or.jp

※応募頂いた写真やデーターは返却いたしません。
※応募多数の場合には、掲載できない場合もありますので、ご了承下さい。
※掲載内容にふさわしくない写真は、見合わせる場合があります。

水瓶座
1／20～2／18
【全体運】感情的になりやすく、身近な人たちともめてしまう恐れ。悪いと思ったら、素直に謝って。開運には笑いが必須
【健康運】新陳代謝を活発化すべく、運動すると◎【幸運を呼ぶ食べ物】ニラ

読者からのお便りコーナー

●広報誌「ひろば」ではみなさんからのお便りお待ちしております。掲載させていただいた方の中から抽選でＪＡ「ふれあい商品券」を進呈いたします。

ボケ防止に毎月クロスワードパズルを楽しみにしています。
鹿島区　Ｗ・Ｉさん

避難先でも地元の情報を見ることが出来て、とてもうれしいです。
避難先　栃木県　Ａ・Ｔさん

今年は花を見て春を感じたいと思います。
相馬市　Ａ・Ｍさん

避難生活しています。早く元の地で米や野菜、草花が作れる日がきますように！
小高区　Ｍ・Ｙさん

米・野菜の放射能の数字を心配しながらの毎日ですが、いろんな事を参考にしながら頑張っています。
相馬市　Ｔ・Ｋさん

金融の窓口の対応がいつも丁寧で気持ちが良く感心しています。
鹿島区　Ｏ・Ｙさん

十七字のメッセージを楽しみにしています。
避難先　郡山市　Ｓ・Ｋさん

表紙レシピを参考に自宅にあった食材で作ってみました。美味しかったです。
相馬市　Ｗ・Ｍさん

安全でおいしい野菜をこれからも作ってください。
相馬市　Ｋ・Ｔさん

個人情報について……

ご応募の際の個人情報は、プレゼント当選時の発送、及び今後の広報誌「ひろば」の企画・編集の参考にさせていただきます。

十七字のメッセージ

●しんさつで　医師の笑顔に　いやされる
新地町　今野純子さん

●少子化で？　幟(のぼり)少し　競泳なし
鹿島区　安藤直子さん

●犬連れて　歩く農道　足重く
新地町　寺島文夫さん

●避難した　留守家を守る　我先祖
原町区　西　義一さん

●消費税　影にいるのは　財務省
原町区　大井広利さん

●誰のせい　家があっても　帰れない
原町区　豊田英子さん

●帰宅して　放射能ヤーィ　どこにいる
小高区　梅村京子さん

●田水無し　蛙はどこで　恋をする
原町区　Ｔ・Ｓさん

●墓前で　千の風を歌う　一周忌
鹿島区　豊田ミツ子さん

●うぐいすの　不馴れな声に　春を知る
飯舘村　井上家治さん

●パークゴルフ　呼ばれて笑顔の　ブービー賞
飯舘村　安達正之さん

●枯色に　雄雉(おすきじ)映(は)える　春息吹
飯舘村　佐藤昌子さん

●震災で　友との絆　寄り深く
鹿島区　原　恵子さん

●手付かずの　我が町悲し　放射能
小高区　佐藤ゆり子さん

●わが村に　本来の春　いつくるの
飯舘村　中島友子さん

●背中に負う　荷物おろして　八十路となり　そこそこの健やかさ欲し
原町区　鴨原愛子さん

「十七字のメッセージ」大募集！
農業、食、家族、環境などへのメッセージを17字以内でお寄せください。応募作品の中から抽選でＪＡ「ふれあい商品券」を進呈いたします。

職員退職のお知らせ

（平成24年2月末日）
▽岡本　一也（鹿島総合支店長）
▽白瀬　由美（鹿島総合支店渉外課主任）
（平成24年3月末日）
▽森　祥子（鹿島総合支店金融課主任）

長い間お世話になりました。

お詫びと訂正

広報誌「ひろば」4月号に誤りがありましたので、訂正してお詫びいたします。

定期人事異動実施
▽鹿島総合支店金融課
金融渉外課長　**濱名恒幸**

魚座 2／19～3／20
【全体運】流行のジャンルに興味を抱き、試してみたくなる気配。ぜひ新たな世界の扉を開いて。ただ、衝動買いには注意
【健康運】疲労を蓄積しないためにも温泉の活用を【幸運を呼ぶ食べ物】ジャガイモ

そうま ひろば
2012年5月号 No. 192
そうま農業協同組合総合企画部企画課
平成24年5月12日 発行(毎月第2土曜日)

JAローンの復興応援金利プラン取扱い開始！

ＪＡバンク福島では、次に資金をご検討中のお客様に対し、お借り入れ当初５年間について、現行金利から更に **0.5%の差引** をいたします。

- ○住宅の建替え、購入、リフォーム資金をご検討されるお客様
- ○マイカー、教育ローン資金をご検討されているお客様（罹災または被災証明が必要です）

（詳細については窓口でご説明します）

※なお、上記取扱いは、平成 25 年 3 月 31 日または所定の募集金額に達した場合、取扱いを中止します。

住宅ローン（金利コース全期間型）

平成 24 年 5 月 1 日現在

新築·購入·増改築（復興応援金利）

固定期間	金利	店頭標準金利からの金利差引き幅（当初固定期間終了後から残りの全期間）
3年固定金利	年0.75%	4年目~5年目 年1.6%差引き　6年目以降 年1.1%差引き
5年固定金利	年1.05%	6年目以降 年1.1%差引き
10年固定金利	当初5年 年1.55% 6年目~10年目 年2.05%	11年目以降 年1.1%差引き

※上記金利は平成 24 年 5 月お申込時の適用金利です。金利は毎月見直しを行い、金利動向によっては月中に変わることがあります。
※保証料が別途かかります（上記金利に保証料は含まれておりません）。
※金利はお申込時またはお借入時のいずれか低い方の金利を適用いたします（ただし、お申込から 6 カ月以内にお借入れされる方を対象といたします）。
※復興応援金利は他金融機関の住宅ローンのお借換は対象外となりますので、別途ご相談ください。
※復興応援金利の適用は、所定の募集金額に達し次第、取扱いを終了いたします。
※復興応援金利の適用期間中（借入日から５年間）に、延滞が発生した場合は年 0.5%の引下げの適用を取消させていただくことがあります。
【参考：平成 24 年 5 月の店頭標準金利】 3 年固定　年 2.35%・5 年固定　年 2.65%・10 年固定　年 3.15%

上記金利は組合員様をはじめ、ＪＡとの取引はこれからというお客様にも適用されますので、お気軽にご相談下さい。（ご利用に際しては、組合員加入のため出資が必要になります）

● お問い合わせはお近くの支店窓口までお気軽にご相談下さい ●

JA休日ローン相談会のお知らせ

下記の総合支店で休日相談会を開催いたします。ローンのことなら、なんでもご相談下さい。お待ちしています。

日時　平成24年 **5月27日（日）** 午前９時～午後３時

会　場

- 鹿島総合支店 ………… ☎46－1341
- 新地総合支店 ………… ☎62－2121
- 相馬中村総合支店 …… ☎36－2105
- 原町総合支店 ………… ☎22－3401

ローンセンターは 日曜日も営業しております。

営業時間	：	午前８時 30 分～午後５時
営 業 日	：	平日及び日曜日
定 休 日	：	水曜日・土曜日・祝祭日
住　所	：	相馬市日下石字諏訪 30－2（中村みなみ支店２階）
電　話	：	35－1716
ＦＡＸ	：	35－1715

福島県南相馬市鹿島区横手字川原185番地１
TEL 0244−67−2551　FAX 0244−67−2545
URL http://www.ja-soma.or.jp　E-mail somu@ja-soma.or.jp